

**TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN  
PUNGGUNG KAKI PADA PEMBELAJARAN PJOK PESERTA DIDIK  
PUTRA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapat gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:  
**FERDIAN NUR SANTOSO**  
NIM 19604224047

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2025**

# **TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA PEMBELAJARAN PJOK PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

Oleh :  
Ferdian Nur Santoso  
NIM 19604224047

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki pada pembelajaran PJOK peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4.

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif kuantitatif dengan survei dengan metode uji untuk memperoleh informasi. Teknik pengumpulan datanya menggunakan *raw score* keterampilan *dribbling* berdasarkan instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton. Teknik *sampling* yang digunakan sebanyak 48 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan mengumpulkan hasil kasar atau *raw score* keterampilan *dribbling* berdasarkan instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton, dikonversikan ke dalam bentuk norma penilaian kemudian di tentukan persentasenya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki pada pembelajaran PJOK peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 masuk dalam kategori cukup sebesar 41,7%.

**Kata Kunci:** *bola, dribbling, keterampilan, pembelajaran.*

**LEVEL OF BALL DRIBBLING SKILLS USING THE INSTEP IN  
PHYSICAL EDUCATION LEARNING OF MALE SIXTH GRADE  
STUDENTS OF SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

Oleh :  
Ferdian Nur Santoso  
NIM 19604224047

**ABSTRACT**

*This research aims to assess the proficiency of dribbling skills with the instep in Physical Education instruction for male sixth grade students of SD Muhammadiyah Sangonan 4 (Muhammadiyah Sangonan 4 Elementary School).*

*This research employed a descriptive quantitative approach via a survey and testing method to collecting the information. The data collection method employed a raw score of dribbling skills derived from an instrument developed by Bobby Charlton. The sample technique involved 48 students. The employed data analysis technique involved collecting preliminary results or raw scores of dribbling skills utilizing an instrument developed by Bobby Charlton, which was subsequently transformed into an evaluation standard to ascertain the percentage.*

*The findings indicate that the level of ball dribbling skills utilizing the instep in Physical Education instruction for male sixth grade students of SD Muhammadiyah Sangonan 4 is categorized as moderate at 41.7%.*

**Keywords:** *football, dribbling, skills, learning.*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ferdian Nur Santoso  
NIM : 19604244047  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Menggunakan  
Punggung Kaki Pada Pembelajaran PJOK Peserta  
Didik Putra Kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah hasil penelitian saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 31 Desember 2024



Ferdian Nur Santoso  
NIM. 19604244047

## LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN  
PUNGGUNG KAKI PADA PEMBELAJARAN PJOK PESERTA DIDIK  
PUTRA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**FERDIAN NUR SANTOSO  
NIM 19604224047**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: ... 8-1-2025 .....

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes  
NIP. 196707011994121001

Dr. Heri Yogo Prayadi, S. Pd. Jas., M.Or.  
NIP. 198005072023211014

## HALAMAN PENGESAHAN


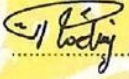

### TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA PEMBELAJARAN PJOK PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**FERDIAN NUR SANTOSO**  
NIM 19604224047

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 31 Januari 2025

#### TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or (Ketua Tim Penguji)		10/2-2025
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		10/2-2025
Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji Utama)		7/2-2025

Yogyakarta, 11 Februari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardriyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam telah terselesaikannya skripsi ini, penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Joko Santoso dan Ibu Suprapti yang telah memberi dukungan moril maupun material serta doa yang tiada henti untuk penulis.
2. Saudara saya Riska Nur Syafitri yang selalu memberi doa dan semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**


Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan nikmat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki pada Pembelajaran PJOK Peserta Didik Putra Kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4”. Skripsi dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teruntuk dosen pembimbing saya Bapak Dr. Heri Yogo Prayadi, S. Pd. Jas., M.Or. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan yang telah memberikan fasilitas untuk menunjang penulisan tugas akhir skripsi
4. Bapak Dr. Heri Yogo Prayadi, S. Pd. Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat serta arahan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. SD Muhammadiyah Sangonan 4 yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Peserta SD Muhammadiyah Sangonan 4 yang telah bersedia dan membantu dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

7. Bapak Joko Santoso dan Ibu Suprpti serta Riska Nur Syafitri yang telah memberikan doa dan semangat.
8. Teman-teman kelas PJSD 2019 yang telah memberikan semangat serta motivasi selama perkuliahan.
9. Semua pihak, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada saya selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang ingin membaca dan membutuhkan.

Yogyakarta, 8 Januari 2025  
Yang Menyatakan,



Ferdian Nur Santoso  
NIM. 19604244047

## MOTTO

Jika tangan mu tidak mampu membantu orang lain, setidaknya, jangan gunakan  
mulut mu, untuk merendahkan orang lain

#tetapistiqomah

فَاِنْ نَفَعْنَا النَّاسَ بِرُسُلِنَا  
وَاِنْ نَفَعْنَا النَّاسَ بِرُسُلِنَا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama  
kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

*“Successful people don't fear failure but understand that it's necessary to learn  
and grow from.” – Robert Kiyosaki*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vii
HALAMAN PENGESAHAN .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
MOTTO.....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian teori .....	6
B. Kajian penelitian yang relevan .....	30
C. Kerangka Berpikir .....	30
BAB III METODE PENELITIAN .....	32
A. Jenis atau Desain penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Teknik Serta Instrumen Pengumpulan Data.....	33

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
G. Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	41
A. Simpulan.....	41
B. Implikasi Penelitian .....	41
C. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN .....	45

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Interval Kategori .....	36
Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang memakai kaki bagian dalam.....	15
Gambar 2. Menendang memakai kaki bagian luar .....	15
Gambar 3. Menendang dengan punggung kaki .....	18
Gambar 4. Tes Menggiring Bola .....	34
Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Bermain Bola.....	38

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Tugas Akhir .....	45
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	46
Lampiran 3. Surat Pemberian Izin Penelitian .....	47
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	48
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian.....	51
Lampiran 6. Analisis Deskriptif Statistik Menggiring Bola.....	55
Lampiran 7. Dokumentasi .....	56

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah elemen esensial pada hidup manusia sebab menjadikan tubuh lebih sehat, segar, serta bugar daripada orang yang jarang berolahraga. Olahraga juga merawat bagian tubuh tertentu sehingga tidak menyebabkan sakit. Orang-orang saat ini ingin tetap bugar, jadi olahraga berkembang dengan cepat. Sepak bola adalah olahraga yang umumnya disukai siswa, khususnya putra. Sepak bola yaitu permainan olahraga dimana bola digunakan dan satu gol dimainkan dua tim di mana setiap tim memiliki sebelas pemain, dengan tujuan mencetak jumlah gol sebanyak-banyaknya. Karena pentingnya lari, para pemain sepak bola harus berlomba-lomba untuk mempunyai kecepatan lari yang tinggi, karena pemain dengan kecepatan lari yang tinggi akan menjadi bagian dari tim. Selain lari, kelincahan juga penting.

Orang yang cerdas dapat mengalahkan lawan mereka dengan mudah. Pemain yang mempunyai kecepatan lari dan kelincahan akan lebih mudah menggunakan teknik mereka, seperti *dribbling* bola. *Dribbling* bola adalah satu di antara teknik yang hendaknya dikuasai pemain sepak bola sebab melalui kemampuan ini, pemain bisa memasuki pertahanan lawan serta mencetak gol. (Luxbacher, 2004, p. 2) mengemukakan penggiringan bola pada sepakbola mempunyai tujuan yang sama seperti bola basket yaitu menjaga bola ketika berlari menuju lawan maupun maju menuju ruang yang terbuka. Mielke, 2003, pp. 2–6) memaparkan mengenai jenis *dribbling*, meliputi: *dribbling* memakai

kaki bagian dalam, *dribbling* memakai kaki bagian luar dan *dribbling* memakai bagian punggung kaki. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengecoh lawan dan menciptakan umpan melambung. *Dribbling* dengan kaki bagian luar lebih baik digunakan saat menyerang. Namun, akurasi rendah saat menggiring bola dengan cepat. *Dribbling* dengan punggung kaki ini dapat menggiring bola dengan arah lurus.

Teknik penting saat bermain sepak bola yaitu gerakan menggiring bola. Teknik ini dipakai dalam membawa bola ke area permainan lawan, menguasai bola, dan mengatur ritme permainan. Untuk menggunakan keterampilan menggiring bola dengan baik, Anda hendaknya mempunyai kekuatan fisik yang baik supaya tidak mengganggu keseimbangan anda. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti sepak bola, basket, bolavoli, dan atletik, adalah bagian dari program pembinaan sepak bola di sekolah tingkat SD, SMP, serta SMA. Tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk mempersiapkan anak-anak untuk menjadi pemimpin, menemukan serta mengembangkan minat maupun bakat mereka, dan menyiapkan mereka untuk spesialisasi, seperti atlet, seniman, dll.

Mengacu pada hasil observasi yang di peneliti dilaksanakan di SD Muhammadiyah Sangonan 4, saat ini SD Muhammadiyah Sangonan 4 masih fokus pada prestasi akademik dibanding non-akademik, yang menjadikan prestasi non-akademik terutama ekstrakurikuler sepak bola masih belum mempunyai prestasi sebab tidak begitu diorientasikan. Beberapa hambatan yang dihadapi diantaranya sekolah kurang memfasilitasi kegiatan

ekstrakurikuler sepak bola, minat anak terbatas sehingga hanya beberapa saja yang tertarik mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan belum tentu juga memiliki sepatu dan jersey yang memadai untuk mengikuti ekstrakurikuler. Keterampilan bermain bola merupakan keterampilan satu tim yang saling berkomunikasi dan bekerjasama untuk menerapkan beberapa keterampilan yang ada dan boleh dilakukan baik seorang penjaga gawang maupun sepuluh pemain lainnya. Keterampilan bermain bola sangatlah kompleks, selain keterampilan teknik-teknik dasar juga harus dikuasai keterampilan pendukung seperti kemampuan fisik, kecepatan dan juga dipengaruhi oleh faktor seperti tingkatan kelas, semakin tinggi tingkatan kelasnya maka semakin lincah keterampilan bermain bolanya.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan, peneliti hendak melaksanakan penelitian dengan judul “Tingkat Keterampilan Menggiring Bola memakai Punggung Kaki dalam Pembelajaran PJOK Peserta Didik Putra Kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, berikutnya didefinisikan masalah yaitu.

1. Latihan Kelincahan peserta didik SD Muhammadiyah Sangonan 4 masih kurang maksimal.
2. Peserta didik SD Muhammadiyah Sangonan 4 minim kesempatan berlatih agar dapat membangkitkan kelincahan.

3. Perkenaan bola di punggung kaki ketika menggiring bola kurang tepat yang menjadikan bola sering terlepas dari kontrol kaki.
4. Metode latihan untuk meningkatkan *dribbling* kurang beragam serta dianggap monoton bagi siswa.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk memastikan bahwa penelitian tidak keluar dari jalur yang sudah ditentukan, pembatasan masalah dilaksanakan supaya penelitian tetap fokus dalam pokok masalah. Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini berfokus dalam keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki. Oleh sebab itu, penelitian ini hanya memaparkan pengaruh latihan kelincahan bermain sepak bola pada faktor yang memberi pengaruh bagi keterampilan menggiring bola. Maka dari itu, penelitian ini hanya memaparkan tingkat keterampilan menggiring bola memakai punggung kaki peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4.

### **D. Rumusan Masalah**

Masalah penelitian ini dirumuskan mengacu pada latar belakang, identifikasi, serta batasan masalah: Bagaimanakah tingkat keterampilan menggiring bola memakai punggung kaki pada pembelajaran PJOK peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian mempunyai tujuan menentukan level keterampilan peserta didik putra di kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 dalam menggiring bola memakai punggung kaki dalam pembelajaran PJOK.

## **F. Manfaat Penelitian**

### a. Secara Teoritis

Latihan kelincahan bisa dibuktikan secara ilmiah agar dapat mmbangkitkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) menggunakan punggung kaki pemain sepak bola.

### b. Secara Praktis

Dapat dijadikan referensi serta sumber informasi bagi pelatih sepak bola yang ingin mengembangkan program latihan khusus agar dapat meningkatkan mutu fisik serta teknik pemain sepak bola, terutama keterampilan mereka untuk menggiring bola (*dribbling*).

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Hakikat Keterampilan**

###### **a. Pengertian Keterampilan**

Keterampilan didefinisikan sebagai tingkat kesuksesan yang bersifat tetap demi mencapai target dengan efektif serta efisien. Pelaksanaan tugas membutuhkan keterampilan terlepas dari faktor kebetulan dan kebetulan. Keterampilan dibagi menjadi dua kategori, mengacu pada gagasan (Ma'mun & Saputra, 2000, p. 68) keterampilan gerak serta keterampilan kognitif. Ketika datang ke keterampilan gerak, kunci keberhasilan adalah kualitas gerakan yang tidak memperhatikan sudut pandang atau pengambilan keputusan terkait pemilihan keterampilan. Contohnya, pada olahraga lompat tinggi, pelompat hanya harus melompat setinggi serta seefektif mungkin, tanpa memperkirakan kapan serta bagaimana bertindak saat melompati mistar. Dalam hal ini, kecakapan kognitif tentang hakikat gerak tidak esensial.

Ada tiga hal yang diperlukan dalam meraih keterampilan yang baik: (1) kemampuan individu, yang dimotivasi untuk menguasai kecakapan yang diajarkan, (2) mekanisme belajar yang ditunjang lingkungan serta kondisi belajar yang baik, dan (3) prinsip latihan yang dirancang agar dapat meningkatkan respon. Mengacu pada prinsip berikut digunakan sebagai pedoman dalam mencapai tujuan latihan,

menurut (Sukadiyanto, 2010, pp. 12–22): (1) prinsip kesiapan, (2) individu, (3) penyesuaian, (4) beban lebih besar, (5) progresif, (6) lebih mendalam, (7) ragam, (8) pemanasan serta pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip bertentangan, (11) tidak berlebihan, (11) serta (12) sesuai urutan. Menurut Ma'mun & Saputra, (2000, p. 67) keterampilan digolongkan atas dua, meliputi: keterampilan motorik kasar (*gross motor skill*) serta keterampilan motorik halus (*fine motor skill*).

1) Keterampilan motorik kasar/*Gross motor skill*

Berfokus pada gerak misalnya berjalan, berlari, melompat, serta meloncat dihasilkan oleh koordinasi otot besar serta kesesuaian gerak.

2) Keterampilan motorik halus/*Fine motor skill*

Berfokus pada gerakan otot kecil, khususnya yang membutuhkan koordinasi mata-tangan dan level derajat dan kesesuaian yang akurat, seperti melempar serta menangkap.

Menurut beberapa ahli di atas, keterampilan dapat didefinisikan sebagai tindakan maupun tugas yang menunjukkan level kemahiran seseorang. Dengan demikian, kecakapan didefinisikan sebagai potensi individu melaksanakan tugas melalui cara yang tepat serta efektif untuk meraih sasaran yang ditetapkan.

b. Faktor yang Memicu Keterampilan

Berikut merupakan faktor yang memberi pengaruh bagi keterampilan, mencakup (Notoatmodjo, 2017, p. 80):

- 1) Sifat dasar genetik, khususnya kecerdasan serta bentuk tubuh, sangat memengaruhi perkembangan motorik.
- 2) Jika keadaan lingkungan tidak memberi keuntungan, tidak menghalangi perkembangan janin di awal kehidupan sesudah lahir, janin akan berkembang dengan lebih cepat secara motorik.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan, terutama yang berkaitan dengan nutrisi yang diberikan sang ibu, menghasilkan perkembangan motorik lebih pesat di masa setelah lahir daripada keadaan sebekum lahir yang tidak menyenangkan.
- 4) Kelahiran yang sulit, terutama jika terdapatnya hambatan pada otak, mampu menghambat perkembangan motorik.
- 5) Perkembangan motorik akan dipercepat jika tidak ada gangguan lingkungan.
- 6) Anak yang mempunyai IQ tinggi berkembang lebih pesat daripada anak dengan IQ normal maupun di bawah normal.
- 7) Perkembangan motorik akan dipercepat jika ada rangsangan, dorongan, serta peluang menggerakkan seluruh anggota tubuh.
- 8) Terlalu banyak perlindungan akan menghambat perkembangan kemampuan motorik.

- 9) Motorik anak pertama biasanya berkembang lebih baik dibanding anak yang lahir selanjutnya sebab lebih banyak dorongan dan rangsangan dari orang tua. Kelahiran sebelum waktunya umumnya menyebabkan motorik berkembang lebih lambat sebab level perkembangan bayi yang lahir terlambat.
- 10) Perkembangan motorik akan terhambat oleh cacat fisik, misalnya kebutaan.
- 11) Dalam perkembangan motorik, perbedaan sosial ekonomi, warna, serta jenis kelamin lebih banyak diakibatkan motivasi serta pelatihan daripada perbedaan bawaan.

Bergerak bebas mampu membantu perkembangan motorik anak. Aktivitas di luar ruangan dapat menjadi opsi paling baik sebab mampu membantu pertumbuhan otot. Bila aktivitas anak dilakukan dalam ruangan, adalah ide bagus untuk memaksimalkan ruang gerak agar anak dapat berlari, berlompat, serta menggerakkan semua tubuh sebanyak mungkin.

Alat bermain di luar ruangan juga dapat membantu anak belajar memanjat, bekerja sama, serta meningkatkan kekuatan tubuh bagian bawah serta atas. Stimulasi ini akan membantu mengoptimalkan motorik kasar. Selain itu, latihan sehari-hari membantu meningkatkan kekuatan fisik, keseimbangan, koordinasi, serta stamina. Tempat luar ruangan adalah lokasi yang bagus bagi anak dalam mengembangkan seluruh kemampuan ini.

Dengan menggali tanah dan pasir, menuang air, mengambil serta mengumpulkan batu, daun, maupun benda kecil yang lain, serta memaksimalkan sebuah permainan pada luar ruangan misalnya kelereng, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik halus mereka. Pengembangan motorik halus membantu anak menulis.

Pada tahap awal perkembangan anak, keterampilan fisik yang diperlukan untuk aktivitas dan olahraga dapat dipelajari dan dilatih. Agar anak dapat belajar mengenai keterampilan ini dengan senang serta merasa nyaman mengikuti olahraga, sangat penting bagi mereka untuk melakukannya dalam lingkungan yang menyenangkan, jauh dari kompetisi. Jauhi permainan dengan kemenangan kelompok yang mana satu orang maupun sekumpulan orang menang sementara kelompok lainnya kalah. Anak yang mengalami kekalahan berturut-turut pada permainan akan kehilangan kepercayaan diri serta berhenti berkontribusi. Tujuan pendidikan fisik pada anak yang masih kecil yaitu menumbuhkan keterampilan serta ketertarikan fisik yang akan bertahan dalam jangka panjang.

Setiap orang memiliki tingkat perkembangan motorik yang berbeda. Anak-anak berusia empat tahun mungkin mulai menggunakan gunting sesudah berusia lima maupun enam tahun. Anak tertentu terkadang memiliki kemampuan untuk melompat serta menangkap bola secara mudah, sedangkan anak-anak lain mungkin sekadar dapat menangkap bola besar maupun berguling. Pada situasi seperti ini, orang

tua serta orang dewasa yang berada di dekat anak hendaknya melakukan pemantauan perkembangan anak serta merancang beragam inisiatif untuk memulainya. Orang tua, guru, dan pengasuh memiliki peran penting dalam membantu anak mengembangkan keterampilan motorik dasar. Berikan waktu dan perhatian khusus untuk bermain dan berlatih bersama anak-anak. Sediakan juga fasilitas yang dibutuhkan anak untuk bermain terutama untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar. Dukung mereka dalam eksplorasi dan percobaan gerakan baru. Bantu anak mengintegrasikan keterampilan motorik dasar dalam kegiatan sehari-hari mereka. Misalnya, minta mereka membantu merapikan mainan mereka, menyapu lantai, atau membantu dalam tugas-tugas ringan lainnya yang melibatkan gerakan fisik. Jangan lupa untuk selalu memberikan pujian dan dorongan yang positif agar anak termotivasi dan percaya diri dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar mereka. Berikan pujian ketika mereka mencoba, berlatih, dan berhasil melakukan gerakan atau aktivitas tertentu.

Melakukan aktivitas motorik membutuhkan cukup energi. Ketika orang merangkak, berdiri, berjalan, serta berlari, mereka mengeluarkan banyak energi, sehingga mereka yang mengidap KEP (Kurang Energi Protein) umumnya kesulitan mencapai langkah motorik tertentu. Contohnya yaitu anak usia muda, komposisi serat otot yang berkontribusi menggerakkan kontraksi kurang mengalami perkembangan saat anak kekurangan gizi. Kondisi ini memiliki

pengaruh Pada pertumbuhan tulang yang menjadikan pertumbuhan badan menjadi terhambat.

Bergerak seperti merangkak, serta berjalan mengurangi ketergantungan maupun interaksi berkesinambungan dengan pengasuhnya. Kondisi ini benar-benar mempengaruhi mekanisme *self-regulation* anak, yang membuatnya lebih bersosialisasi serta ramah dengan lingkungan. Di sisi lain, keterlambatan pada pergerakan serta perkembangan motorik mampu menghalangi akses ke rujukan eksternal, yang berdampak buruk pada regulasi emosional. Akibatnya, perkembangan kecerdasan anak akan terhambat.

Menurut beberapa ahli di atas, keterampilan dapat didefinisikan sebagai perbuatan maupun tugas yang menunjukkan level kemahiran seseorang. Dengan demikian, keterampilan didefinisikan menjadi kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas dengan cara yang benar dan efektif untuk mencapai tujuan tertentu.

## **2. Hakikat Keterampilan Bermain Sepak bola**

Dalam dunia pendidikan, peserta didik yaitu setiap orang terdaftar secara resmi untuk belajar. Peserta didik, menjadi bagian manusiawi yang sangat penting pada pendidikan karena mereka adalah subjek yang ingin mencapai tujuan dan ingin mencapainya dengan cara terbaik. Peserta didik merupakan faktor penentu karena mereka memiliki kekuatan untuk mempengaruhi semua yang dibutuhkan dalam meraih tujuan belajar. Masa remaja yaitu peralihan berkembangnya masa kanak-kanak serta masa

dewasa yang memiliki perubahan signifikan dalam kesehatan fisik kognitif serta psikososial. Menurut Piaget, siswa sekolah menengah atas ada dalam tahapan perkembangan kognitif operasional formal.

Anak-anak akan tumbuh dan berkembang pada masa dewasanya. Tubuh mereka bisa menjadi lebih kuat, serta kondisi mental dan motorik mereka juga akan menjadi lebih siap untuk latihan yang meningkatkan keterampilan gerak untuk meningkatkan prestasi olahraga. Untuk mencapai tujuan ini, mereka sudah diberi latihan khusus di luar jam belajar. Pembelajaran harus diberikan melalui latihan serta tugas. Agar dapat bermain bola dengan baik, pemain hendaknya memiliki metode mendasar yang kuat. Pemain dengan metode mendasar yang kuat cenderung bermain sepak bola dengan baik juga. Maka dari itu, keterampilan memainkan sepak bola menjadi pemain untuk mempelajari teknik dasar sepak bola serta menggunakannya secara efektif dan efisien saat bermain sepak bola.

Maka dari itu, pemain sepak bola hendaknya memiliki penguasaan pada keterampilan bermain sepak bola sebab hal ini akan menjadi penunjang pada penampilan pemain saat berada di lapangan.. Sebagian metode mendasar yang dibutuhkan pemain sepak bola merupakan menendang (*kicking*), memberhentikan ataupun mengendalikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), merampas (*tackling*), menyundul (*heading*), lemparan ke dalam (*throw-in*) serta melindungi gawang (*goal keeping*). Berikut dipaparkan sebagian metode menendang, memberhentikan, serta menggiring bola pada permainan sepak bola.

a. Menendang (*kicking*)

Aspek utama bermain sepak bola adalah teknik menendang bola, yang yaitu teknik dasar yang sering dipakai dalam bermain sepak bola. Oleh karena itu, teknik menendang bola yaitu landasan dari permainan sepak bola. Pemain sepak bola yang tak menguasai teknik penendangan bola secara benar tidak akan bisa dijadikan pemain yang baik (Sukatamsi, 2001, p. 14).

Menendang bola memiliki dua tujuan utama: memberi umpan atau mengumpan (*passing*) serta menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Menendang memakai kaki bagian dalam, menendang memakai kaki bagian luar, serta menendang memakai punggung kaki adalah tiga cara menendang yang berbeda berdasarkan bagaimana bagian kaki ditempelkan ke bola.

1) Menendang memakai kaki bagian dalam

Metode ini dipakai dalam buat memberi umpan jarak pendek.

Berdasarkan analisis gerakannya:

- a) tubuhnya menghadap target di balik bola;
- b) kaki tumpu terletak pada bagian samping bola berkisar 15 cm, ujung kaki mengarah menuju target, lutut ditekuk sedikit;
- c) kaki tendang ditarik ke belakang serta diayunkan menuju depan.
- d) Setelah terjalin benturan, gerakan selanjutnya dilakukan.

Gambar 1. Menendang memakai kaki bagian dalam (Sumber : Brainly.co.id)



## 2) Menendang memakai kaki bagian luar

Metode menendang memakai kaki bagian luar dipakai dalam buat membuat jarak pendek. Analisis gerakanya meliputi:

- a) Tubuh berada pada belakang bola dengan kaki tumpu pada bagian samping balik bola 25 cm, ujung kaki mengarah menuju target, serta lutut ditekuk sedikit,
- b) kaki tendang berposisi di balik bola di mana ujung kaki mengarah ke dalam,
- c) kaki tendang ditarik ke belakang serta diayun menuju depan.
- d) Gerakan berikutnya kaki tendang dinaikkan serong berkisar 45 derajat menghadap sasaran.
- e) Perkenaan bola pas di punggung kaki luar serta pas di tengah bola.

Gambar 2. Menendang memakai kaki bagian luar (Sumber : Tribunnews.com )



### 3) Menendang dengan punggung kaki

Menendang memakai punggung kaki dipakai dalam menembak menuju gawang ataupun *shooting*. Analisis gerakanya meliputi:

- a) Tubuh pada belakang bola cenderung ke depan dengan kaki tumpu pada bagian samping bola, ujung kaki mengarah kesasaran, serta kaki ditekuk sedikit.
- b) Tempatkan kaki tendang di balik bola memakai punggung kaki mengarah menuju depan atau target.
- c) Tarik kaki tendang ke balik serta diayun menuju depan sampai menimpa bola.
- d) Persentuhan kaki pada bola harus pas di punggung penuh serta tengah bola.
- e) Gerakan lanjut kaki tendang harus ditunjukkan serta diangkat menuju target.

Agar dapat menunjang hasil tendangan yang baik, maka hendaknya memiliki penguasaan pada prinsip serta teknik menendang bola. Muchtar, (1992, p. 32) mengemukakan prinsip menendang bola yang meliputi:

- a) Pandangan mata digunakan khususnya dalam melihat kondisi permainan. Saat hendak menendang bola, fokuskan mata anda menuju target ke mana bola hendak pergi, lalu fokuskan mata anda ke arah jalannya.

- b) Saat mempersiapkan untuk menendang bola, kaki tumpu menumpu pada tanah. Posisi kaki tumpu pada bola menjadi penentu bagi arah bola melintas serta ketinggian bola saat melambung. Lutut yang ditekuk saat menendang kaki tumpu luruskan memberikan tekanan ke depan.
- c) Kaki yang menendang yaitu kaki yang digunakan dalam menendang bola. Pergelangan kaki yang dipakai dalam menendang bola harus tetap kaku ketika menendang bola. Tungkai yang menendang diangkat menuju belakang dan selanjutnya berayun menuju depan agar bagian kaki yang dipakai dalam menendang menyentuh bola yang ditendang. Setelah itu, dia terus bergerak untuk mendapatkan posisi yang sesuai.
- d) Bagian bola yang ditendang menetapkan arah jalan bola serta ketinggian lambungan bola.
- e) Sikap badan ketika menendang bola sangat dipicu posisi maupun letak kaki tumpu pada bola. Jika kaki tumpu berada persis pada bagian samping bola, badan berposisi tepat di bagian atas bola serta sikap badan agak condong menuju depan, sehingga tendangan bola bergulir rendah maupun melambung sedang. Jika kaki tumpu berposisi pada samping belakang bola, badan ada pada bagian atas bola yang menjadikan sikap badan

agak ke belakang, sehingga hasil tendangan bola memiliki lambungan tinggi (Sukatamsi, 2001, p. 34).

Gambar 3. Menendang dengan punggung kaki (Sumber : Grid.id)



b. Menghentikan Bola (*stopping*)

Teknik penting pada permainan sepak bola yaitu memberhentikan bola, yang dipakai beriringan dengan teknik menendang bola. Memberhentikan bola, juga disebut sebagai mengontrol bola, terjadi saat pemain menyambut atau menerima operan bola serta mengontrolnya yang menjadikan mereka bisa bergerak secara cepat agar dapat melaksanakan *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*. Tujuan memberhentikan bola adalah yaitu agar dapat mengontrol bola, yang dimaksudkan dalam mengatur tempo permainan, membuat peralihan laju permainan, serta mempermudah *passing* (Sucipto, 2000, p. 22)..

Menurut (Herwin, 2004, p. 40), hal-hal yang hendaknya diperhatikan saat menggunakan teknik untuk mengontrol, menerima, serta menguasai bola salah satunya yaitu:

- 1) Pemain harus selalu mengamati laju bola, baik saat bola melayang maupun bergulir.
- 2) Gerakan ini menahan laju bola dengan cara memelihara keseimbangan maupun stabilitas tubuh serta mengikuti bola berjalan.
- 3) Setelah menerima bola, pandangan harus tertuju pada bola pada gerakan berikutnya, misalnya mengoper bola maupun mengoper bola.

Tujuan menghentikan bola yaitu agar dapat mengendalikan bola, yang mencakup arah dalam mengontrol tempo permainan, pengalihan laju permainan, serta mempermudah kontrol *passing*. Menghentikan bola yang diterima juga dimaksudkan untuk menjadi lebih mudah untuk dikontrol.

- 1) Memakai kaki (*passing* dasar)
- 2) Memakai dada (*passing* atas)

Analisis gerakanya selaku berikut:

- 1) Posisi tubuh sejajar dengan bola yang datang.
- 2) Kaki tumpu menuju pada bola dengan lutut ditekuk sedikit.
- 3) Kaki penghenti dinaikan sedikit dengan permukaan dalam kaki mengarah menuju depan sejajar pada bola yang datang.
- 4) Bola memegang kaki persis pada dalam/mata kaki.
- 5) Kaki penghenti menjajaki arah bola.

Dalam metode menghentikan bola masih ada banyak metode yang bisa dipakai antara lain ialah dengan Punggung kaki, Paha, Dada, dan Kepala bila membolehkan.

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola yaitu menendang pelan maupun terpatah-patah, jadi bagian kaki yang dipakai untuk menendang bola sama dengan yang dipakai saat menggiring bola. Menggiring bola mempunyai beragam tujuan, satu di antaranya agar dapat mendekati jarak yang diinginkan, melewati lawan, serta membatasi permainan.

Menggerakkan bola dengan kaki dari satu tempat menuju tempat lain pada lapangan disebut menggiring, menurut Koger, (2007, p. 51) Saat menggiring bola, ada beragam prinsip yang harus diperhatikan, mencakup:

- 1) Bola hendaknya dekat dengan kaki agar bisa dikontrol dengan mudah.
- 2) Pemain tidak boleh melihat bola terus menerus.
- 3) Pemain hendaknya waspada pada sekitar lapangan supaya bisa mengamati keadaan lapangan serta pergerakan lawan.

Teknik dalam men-*dribbling* bola terbagi menjadi 3 bagian, antara lain:

- 1) *Mendribbling* memakai tempurung bagian dalam
- 2) *Mendribbling* memakai tempurung penuh (punggung kaki)
- 3) *Mendribbling* memakai tempurung bagian luar

d. Mengumpan (*passing*)

Sepak bola adalah permainan regu, para pemain harus bekerja sama dengan rekan satu regu saat melakukan umpan. Umpan harus dipahami secara baik oleh tiap pemain bola saat melakukan umpan supaya penerima bola tidak kesulitan menerimanya. Selain itu, salah umpan tidak boleh terjadi jika bola dipahami pemain lawan serta memberikan bahaya pada gawang sendiri. Umpan sepak bola memiliki banyak wujud dan beragam tujuan.

Dalam sepak bola, umpan bisa datang dalam berbagai bentuk, termasuk umpan datar, panjang serta pendek, lambung, silang (juga disebut sebagai *crossing*), serta terobosan. Umpan yang dicoba bisa dengan kaki atau dengan kepala. Tujuan umpan yaitu untuk mengawali penyerangan, membagikan kesempatan mencetak hasil pada penyerang, memberi keamanan pada wilayah pertahanan, apalagi bisa pula dijadikan pengecoh lawan.

e. Menendang ke Gawang (*shooting*)

Memasukkan bola menuju gawang lawan maupun mencetak gol bertujuan agar dapat memenangkan pertandingan merupakan tujuan permainan sepak bola yang paling utama. Para pemain menggunakan beragam teknik agar dapat mencetak gol menuju gawang lawan. Dalam usahanya untuk mencetak gol untuk timnya, pemain hendaknya melalui pemain bertahan yang menghadang serta penjaga gawang lawan. Ketika kerja sama pemain bertahan menjadi lebih baik serta penjaga gawang

lawan semakin tangguh, menjadi semakin susah dilewati serta mencetak gol. Kerja sama antar pemain sangat penting dalam memperdaya pemain bertahan serta mengalahkan penjaga gawang lawan.

Pemain bisa mencapainya melalui beragam cara. Anda dapat mencoba mencetak gol melalui sundulan kepala maupun tendangan keras menuju gawang lawan. Pemain memiliki kemampuan untuk mencetak gol baik dari pada area penalti ataupun dari luar kotak penalti. Pemain bisa mencetak berhasil dari dalam wilayah penalti ataupun luar kotak penalti. Apalagi pemain pula bisa mencetak berhasil lewat tendangan leluasa langsung, walaupun wajib menghadapi “pagar hidup” pemain lawan.

f. Menyundul Bola (*heading*)

Pemain bola tidak hanya memakai kaki; mereka juga sering memakai kepala dalam memberi umpan atau memasukkan bola pada gawang lawan. Bola yang melayang juga dapat dijadikan "santapan" untuk kepala mengarahkannya menuju rekan satu regu maupun menuju gawang lawan. Menyundul bola berarti mengoper bola melalui kepala. Beberapa pemain mencoba menyundul bola melalui lompatan menyamput datangnya bola, namun ada juga yang melakukannya sembari menjatuhkan tubuh mereka. Metode ini biasanya digunakan ketika bola tiba mengambang tidak terlalu tinggi dari tanah. Ini karena pemain bertahan serta penjaga gawang lawan sering mengecohnya sebab bola umumnya disambut dengan kaki daripada dengan kepala.

Menurut Sukatamsi, (2001, p. 70) prinsip teknik menyundul bola di antaranya:

- 1) Berlari dengan pandangan tertuju pada arah bola saat berlari.
- 2) Otot leher dikuatkan, sertan difleksasi dagu ditarik rapat di leher.
- 3) Otot dahi—bagian kepala pada atas kening bagian bawah rambut kepala—dikuatkan, serta ditarik merapat di otot leher.
- 4) Tubuh ditarik ke belakang dengan lengkungan di bagian pinggang, lalu menggerakkan semua tubuh, memanfaatkan kekuatan otot perut, dorongan panggul, serta tenaga dari kedua lutut yang ditekuk, tubuh didorong ke depan agar dahi menyentuh bola.
- 5) Saat menyundul bola, mata harus terbuka serta tidak boleh terpejam. Anda harus senantiasa mengikuti arah bola datang serta mengikuti ke mana bola diarahkan, lalu lari secara cepat.

g. Lemparan Ke dalam (*throw-in*)

Tujuan lemparan ke dalam, mengacu pada gagasan Herwin, (2004, p. 48), yaitu agar dapat mengawali permainan sesudah bola keluar dari lapangan dari garis samping. Keterampilan sepak bola yang sering diabaikan salah satunya yaitu lemparan ke dalam. Penggunaan lemparan ke dalam yang baik biasanya memunculkan peluang mencetak gol saat pertandingan. Komunikasi adalah kunci berhasilnya *throw-in*. Sebelum melempar, penerima bola, dan pemain melempar harus tahu apa yang harus dilakukan.

Bagaimana pemain melempar bola dipengaruhi oleh arah dan kecepatan penerima bola. Tahapan melaksanakan lemparan ke dalam, mengacu pada gagasan Herwin, (2004, p. 48) meliputi:

- 1) Melempar ke arah dalam memakai kedua tangan memegang bola.
- 2) Dua siku mengarah menuju depan.
- 3) Dua ibu jari bertemu.
- 4) Bola berposisi pada bagian belakang kepala.
- 5) Kedua kaki harus sejajar maupun berada pada posisi depan belakang, dengan keduanya menyentuh tanah serta ada pada luar garis samping ketika proses lemparan.
- 6) Mata senantiasa terbuka, dengan arah tubuh sejajar target yang hendak dituju.

### **3. Faktor-Faktor yang Memberi Pengaruh Bagi Tingkat Penguasaan Keterampilan**

Mengacu pada gagasan Ma'mun & Saputra, (2000, pp. 70–73), tercapainya sebuah keterampilan dipicu beragam faktor. Faktor tersebut umumnya diklasifikasikan atas tiga jenis meliputi:

- a. Faktor mekanisme belajar mengajar (*learning process*). Dalam pembelajaran gerak, ini merupakan faktor mekanisme belajar yang mengacu pada tahapan yang digagaskan teori belajar yang diyakini berguna serta ditetapkan sesuai nilai manfaatnya.
- b. Faktor pribadi: Faktor pribadi mengacu pada fakta bahwa setiap orang memiliki karakteristik fisik, mental, dan kemampuan unik.

- c. Faktor situasional: Faktor situasional mencakup jenis tugas yang diberikan, peralatan yang dipakai, serta lingkungan di mana mekanisme belajar berlangsung.

Berdasarkan uraian faktor yang memberi pengaruh bagi keterampilan di atas, prinsipnya adalah bahwa keterampilan baru bisa dikuasai maupun didapat jika dilatih dengan cara tertentu di antaranya yaitu aktivitas belajar maupun latihan keterampilan harus dilaksanakan dengan konsisten sesuai jangka waktu yang memungkinkan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widayatun (2005), yaitu:

- a. Motivasi

Merupakan sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi inilah yang mendorong seseorang bisa melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

- b. Pengalaman

Merupakan suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampunya.

c. Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

**4. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran adalah kegiatan interaktif yang terdiri dari berbagai elemen untuk mencapai tujuan. Semua komponen ini saling berhubungan, saling mempengaruhi, dan semuanya beroperasi dengan tujuan. Komponen belajar ini saling terkoneksi serta memberi pengaruh satu dengan yang lain, jadi strategi pembelajaran yang dipilih dan digunakan tidak terpengaruh oleh komponen lain dalam sistem lingkungan belajar. Namun, istilah "proses pembelajaran" atau "pembelajaran" sering digunakan untuk menggambarkan interaksi antara pendidik, peserta didik, serta sesama peserta didik agar dapat meraih tujuan, seperti perubahan sikap serta tingkah laku peserta didik.

**5. Pendidikan Jasmani, Kesehatan serta Olahraga**

a. Pendidikan Jasmani

Sebagai makhluk jasmani, manusia didefinisikan sebagai makhluk yang mempunyai wujud jasad yang khas, unsur jasmani yang dapat dilihat dan disentuh, jelas, dan konkret adanya (Ahmadi, 2014, p. 18). Kebugaran fisik harus diperhatikan karena sangat penting bagi manusia. Dari level dasar hingga level atas, serta perguruan tinggi, pemerintah telah menjadikan pendidikan jasmani sebagai komponen penting dari

kurikulum sekolah. Diharapkan guru menanamkan keterampilan gerak dasar, teknik serta strategi untuk permainan olahraga, serta nilai (olahraga, jujur, kerja sama, serta lainnya). Hal ini merupakan bagian dari proses pembelajaran pendidikan jasmani (penjas). Tujuan penjas di sekolah adalah untuk menanamkan perilaku hidup aktif sepanjang hayat. Melalui penjas, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, dan pengetahuan.

Dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut, bisa disimpulkan pendidikan jasmani adalah topik yang dimasukkan pada kurikulum sekolah di Indonesia. Tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan kecakapan berfikir kritis, keterampilan sosial, kecakapan berpikir kritis, kecakapan gerak, menalar, stabilitas emosional, perbuatan moral, dan elemen pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih dengan aktivitas fisik, olahraga, serta kesehatan. Pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan menjadi promosi terkait pertumbuhan serta perkembangan selaras pada sistem pendidikan nasional.

b. Hakikat Olahraga Serta Kesehatan

Olahraga adalah kumpulan gerakan yang dilakukan secara teratur dan direncanakan dalam mempertahankan gerak yang menandakan pertahanan hidup serta membangkitkan kecakapan gerak yang menandakan adanya usaha menaikkan mutu hidup. Kehidupan memerlukan gerak hidup tidak mungkin tanpanya, dan tidak ada gunanya hidup tanpanya. Menjaga kemampuan untuk bergerak artinya

mempertahankan hidup, serta membangkitkan potensi untuk bergerak menandakan menaikkan mutu hidup. Olahraga membantu orang berkembang secara fisik, mental, serta sosial.

Olahraga kesehatan yaitu olahraga yang bertujuan mempertahankan serta menaikkan kesehatan dinamis seseorang yang menjadikan mereka tidak hanya tetap sehat (sehat statis) tetapi juga sehat dan dapat bergerak dengan baik untuk melakukan aktivitas sehari-hari, rekreasi, dan mengatasi keadaan darurat atau gawat darurat. Olahraga kesehatan mempunyai tujuan melatih serta menjaga organ tubuh supaya senantiasa berfungsi baik saat bergerak (sehat aktif), yang pada gilirannya juga akan berfungsi normal saat tubuh dalam kondisi istirahat (sehat tenang).

## **6. Karakteristik Peserta Didik SD**

Terdapat dua kelas untuk usia sekolah dasar. Kelas rendah mencakup kelas 1, 2, serta 3, di sisi lain kelas tinggi mencakup kelas 4, 5, serta 6. Peserta didik pada rentang usia 6 hingga 13 tahun telah memasuki tahapan operasional konkret, yang berhubungan dengan perkembangan fisik dan kognitif. Menurut Sa'diyah, (2017, p. 25), lebih realistis, rasa ingin tahu, keinginan untuk belajar, dan perhatian tertuju pada dunia nyata adalah karakteristik siswa kelas tinggi di sekolah dasar. Selain itu, mereka menunjukkan minat yang kuat dalam matematika praktis dan matematika.

Menurut (Anggraeni & Irviani, 2017, p. 18), kemampuan anak untuk menggunakan kata-kata dan gambar untuk mempresentasikan dunia sekitar

termasuk dalam ciri-ciri anak usia sekolah dasar. Selain itu, mereka mengubah cara mereka berpikir, yang sebelumnya bersifat imajinatif, dan berkembang menjadi cara berpikir yang bersifat mengacu pada gagasan tersebut, disimpulkan anak-anak mengalami perkembangan kognitif di usia sekolah dasar, terutama kelas tinggi. Perkembangan ini menyebabkan anak-anak mempunyai keingintahuan kuat serta rasa ingin yang besar dalam belajar.

Perkembangan kognitif anak di usia sekolah dasar mencakup: mengembangkan keterampilan berpikir abstrak, memperluas kosakata, mengasah kemampuan memecahkan masalah, mengembangkan kemampuan untuk mengatur waktu belajar, menggunakan metode pembelajaran yang lebih efektif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kognitif anak di antaranya:

- a. Keturunan
- b. Lingkungan
- c. Kematangan
- d. Pembentukan
- e. Minat dan bakat
- f. Kebebasan dalam berpikir atau bertindak

Perkembangan kognitif yang baik dapat membantu anak-anak untuk mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi. Pada usia sekolah dasar (6 - 12 tahun) anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual atau melaksanakan tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif. Pada masa prasekolah daya pikir anak masih bersifat imajinasi, sedangkan pada usia sekolah dasar daya pikir anak sudah mulai berkembang ke arah berpikir yang konkrit dan rasional. Kepada anak usia

ini sudah cukup untuk diberikan berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalar anak. Untuk mengembangkan daya nalar dengan melatih anak untuk mengungkapkan pendapat, gagasan, atau penilaian terhadap berbagai hal yang dialami anak

## **B. Kajian penelitian yang relevan**

Berikut ini beberapa penelitian relevan yang diharapkan bisa membantu mengarahkan penelitian.

1. Penelitian Winanto, (2013), berjudul "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara", menemukan bahwa tidak terdapat siswa yang mempunyai klasifikasi baik sekali atau baik sekali, 0%, 55,55% mempunyai klasifikasi sedang dengan 10 siswa, 38,89% mempunyai klasifikasi rendah dengan 7 siswa, dan 5,56% mempunyai klasifikasi rendah sekali dengan 1 siswa. disebabkan oleh sejumlah variabel, termasuk faktor proses pembelajaran, faktor pribadi, serta lingkungan.
2. Penelitian Tohonus, (2024) berjudul "Analisis Keterampilan *Dribbling* serta *Passing* Sepakbola SSB Persik Kendal U-12" mengungkapkan hanya 13 pemain dari 30 pemain yang menjalani uji keterampilan dasar *dribbling* menerima rating baik sekali atau baik, yang menunjukkan bahwa persentase kelayakan pemain yang bisa dianggap baik tidak lebih dari 50%.

## **C. Kerangka Berpikir**

Teknik yang digunakan seseorang saat bermain sepakbola sangat memengaruhi kualitas permainan yang mereka mainkan. Sangat penting bagi siswa untuk mempelajari keterampilan dasar sepakbola ini agar mereka memahami dasar sepakbola, dapat berkembang menjadi bakat bermain sepakbola, dan memahami esensialnya mempelajari keterampilan dasar bermain sepakbola.

Penelitian ini membahas level keterampilan dasar bermain sepak bola, khususnya *dribbling*, berdasarkan kajian teori di atas. Dengan demikian, peneliti dapat menyelidiki kemampuan peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 untuk menggiring bola memakai punggung kaki dalam pembelajaran PJOK. Peneliti juga dapat menggunakan tes Daral Fauzi R (2009) agar dapat mengukur keterampilan dasar bermain sepakbola pada pemain berumur 10-12 tahun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis atau Desain penelitian**

Penelitian ini yaitu jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yang berarti bahwa penelitian ini hanya akan mendeskripsikan lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari kondisi, keadaan, dan elemen lain yang disebutkan di latar belakang. Hasilnya akan ditulis dalam laporan penelitian atau dimasukkan ke dalam hasil dan diskusi penelitian. Penelitian ini akan berkonsentrasi di level keterampilan bermain sepak bola peserta didik yang bermain sepak bola ekstrakurikuler. Penelitian memakai metode survei dan metode uji dalam memperoleh informasi.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung di SD Muhammadiyah Sangonan 4, sedangkan waktu penelitian terlaksana selama bulan September-Oktober 2024.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi yaitu area generalis mencakup semua objek ataupun subjek dengan mutu serta ciri khas yang sudah ditetapkan peneliti agar dapat dikaji serta selanjutnya ditarik untuk mencapai kesimpulan. Dengan kata lain, populasi bukan hanya jumlah orang; itu mencakup semua kualitas dan sifat yang dikuasai objek maupun subjek yang dipelajari. Populasi yang digunakan yaitu peserta didik putra kelas VI saat pembelajaran PJOK yang berjumlah 48 peserta didik.

## 2. Sampel

Jumlah dan karakteristik populasi menentukan sampel (Arikunto, 2014). Jika populasi kurang dari 100, semua sampel diambil. Maka dari itu, penelitian ini memakai teknik mengambil sampel total (Sugiyono, 2010). Dengan demikian, sampel yang dipakai dalam penelitian yaitu 48 orang.

### D. Definisi Operasional Variabel

Variabel tunggal penelitian ini yaitu keterampilan bermain sepak bola peserta didik putra kelas VI pada pembelajaran PJOK di SD Muhammadiyah Sangonan 4. Keterampilan bermain sepak bola ini termasuk kecakapan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Tes potensi menilai ketepatan tendangan bola menuju sasaran, kecepatan menggiring bola, serta ketepatan memberhentikan bola.

### E. Teknik Serta Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Alat tes yang diciptakan Bobby Charlton, *slalom dribble*, dipakai dalam melakukan pengumpulan data pada penelitian. Masing-masing tes memberi peluang melaksanakan dua kali percobaan, serta hasil terbaik dari keduanya dipakai sebagai menjadi data penelitian. Hasil tes dihitung sesuai satuan detik.

#### 2. Instrumen Penelitian

Mengacu pada gagasan Sugiyono, (2009, p. 133) menyatakan bahwa instrumen penelitian dipakai dalam menentukan nilai variabel yang dibahas.

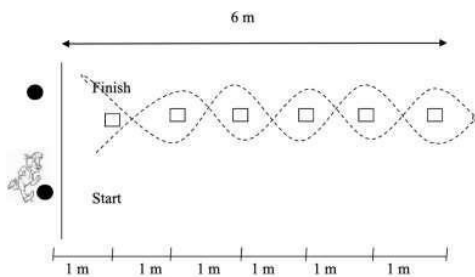
Tes adalah instrumen penelitian yang dipakai pada penelitian ini untuk mengumpulkan data.

Arikunto, (2006, p. 136), menegaskan "instrumen penelitian dipahami sebagai alat maupun sarana yang dipakai peneliti dalam mengumpulkan data supaya memudahkan pekerjaannya serta memiliki hasil yang baik." Alat bantu yang dipakai dalam memperkirakan kecepatan *dribbling* yaitu stopwatch, yang dirancang Daral Fauzi.

#### F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Penelitian menggunakan tes untuk mengukur menendang dan menggiring bola Fauzi, 2009, Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10–12 Tahun. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, yang merupakan bagian dari Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional Tes *dribbling* memiliki validitas 0,72 serta reliabilitas 0,61.

Gambar 4. Tes Menggiring Bola



Keterangan:

##### a) Peralatan

- 1) Pancang kerucut maupun pancang besi 8 buah
- 2) Sebuah bola ukuran 4.
- 3) *Stopwatch*

b) Pelaksanaan

- 1) Letakkan satu meter dari garis *start*, atau pancang pertama.
- 2) Pemain menyiapkan diri pada posisi *start*.
- 3) Sedudah terdengar aba-aba dari penguji, pemain mulai menggiring bola melalui kedelapan pancang serta kembali menuju garis *finish*.
- 4) Bola berhenti tepat pada garis *finish*.
- 5) Giring bola dengan kaki terbaik anda.
- 6) Setiap anak melaksanakan dua kali, dengan waktu yang paling baik.

**G. Teknik Analisis Data**

Penelitian deskriptif ini mempunyai tujuan memberi deskripsi tentang tingkat keterampilan menggiring bola memakai punggung kaki peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 dalam pembelajaran PJOK. Analisis data tersebut dilakukan dalam urutan berikut:

1. Melaksanakan pengumpulan hasil kasar maupun skor asli keterampilan *dribbling* sesuai instrumen yang dirancang Bobby Charlton, menurut Mielke, (2007).
2. Hasil keterampilan *dribbling* ini dimasukkan pada norma penilaian.
3. Setelah data terkumpul pada kategori, gunakan rumus persentase untuk menemukan persentase setiap data. Rumus persentase yang dipakai sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Data penelitian yang telah dikumpulkan akan diolah. Pengelompokan akan dilakukan dalam lima kategori, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk mengkategorikan data tersebut sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel 1. Interval Kategori

No	Interval	Kategori
1.	$M_i + 1,8 S_{bi} < X$	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi}$	Tinggi
3.	$M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi}$	Sedang
4.	$M - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi}$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,8 S_{bi}$	Sangat Rendah

(Sumber: Widyoko, 2009, p. 238).

Keterangan:

M = Mean ideal yang dapat dicapai instrumen

Si = Standar deviasi ideal yang dapat dicapai

X = Skor empiris

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Muhammadiyah Sangonan 4, sedangkan waktu penelitian terlaksana selama bulan September-Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan analisis T-score. Data kemampuan motorik peserta didik SD Muhammadiyah Sangonan 4 didapatkan melalui tes, tes yang digunakan Alat tes yang diciptakan Bobby Charlton, *slalom dribble*, dipakai dalam melakukan pengumpulan data pada penelitian. Masing-masing tes memberi peluang melaksanakan dua kali percobaan, serta hasil terbaik dari keduanya dipakai sebagai menjadi data penelitian. Hasil tes dihitung sesuai satuan detik. Kategori tingkat keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki pada pembelajaran PJOK peserta didik putra kelas VI sd muhammadiyah sangonan 4 dikategorikan menjadi 5 tingkat yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Dalam penelitian ini variabel penelitian kemampuan peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 untuk menggiring bola memakai punggung kaki saat bermain sepak bola. Hasil ujian menunjukkan nilai maksimum 83, nilai minimum 34, median 50, modus 53, dan standar deviasi 10.

Data yang dikumpulkan dari ujian dimasukkan atas lima klasifikasi: baik sekali, baik, cukup, kurang, serta kurang sekali. Skor-t yang dihitung lalu disesuaikan dengan standar keterampilan bermain sepakbola pada anak berusia antara 10 dan 12 tahun. Standar ini termasuk:

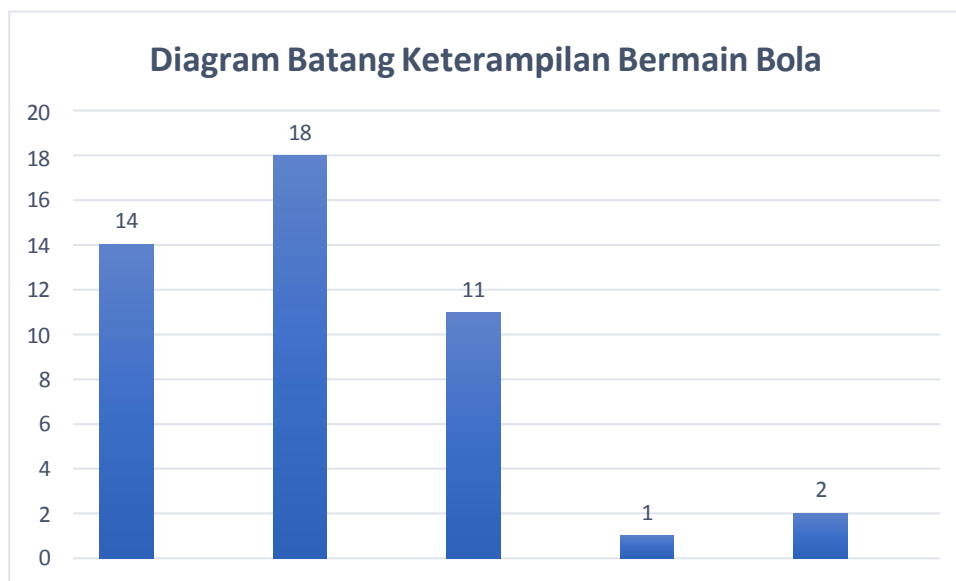
Tabel 2. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

No	Skala Penilaian	Frekuensi	Kategori
1	$X \leq 43,6$	14	Sangat Kurang
2	$43,6 < X \leq 53,2$	18	Kurang
3	$53,2 < X \leq 62,8$	11	Cukup
4	$62,8 < X \leq 72,4$	1	Baik
5	$72,4 < X$	2	Sangat Baik

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas, keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Bermain Bola (Sumber : Data Primer 2024)



Pada permainan sepakbola peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4, keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki ditunjukkan dalam tabel di atas. Terdapat 2 siswa diklasifikasikan sangat baik dengan persentase 4,2%, 1 siswa diklasifikasikan baik dengan persentase 2,1%, 11 siswa diklasifikasikan cukup dengan persentase 22,9%, 18 siswa diklasifikasikan kurang dengan persentase 37,5%, dan 14 siswa diklasifikasikan cukup dengan persentase 29,2%. Dengan demikian, keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki disimpulkan masih kurang pada peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4.

## B. Pembahasan

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Menurut Sucipto, dkk ada tiga macam cara menggiring bola diantaranya menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dan menggiring bola

menggunakan punggung kaki. Penelitian ini bertujuan melihat level keterampilan peserta didik putra yang belajar PJOK di kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki. Penelitian ini memakai Tes.

Keterampilan Sepakbola Daral Fauzi R pada peserta usia 10-12 tahun. Pada hasil penelitian ini memperlihatkan peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 memiliki keterampilan menggiring bola memakai punggung kaki yang cukup pada pembelajaran PJOK. Ada sejumlah variabel yang dapat memengaruhi hal ini, antara lain:

1. Faktor internal mencakup kepribadian siswa, termasuk fisik, mental, serta keterampilannya. Faktor fisik mampu menetapkan seberapa baik siswa melaksanakan tes keterampilan sepak bola. Siswa yang bergabung dengan klub sepak bola biasanya memiliki keterampilan dasar sepak bola yang baik.
2. Faktor eksternal dapat mencakup guru, sarana dan prasarana, dan lingkungan sekitar. Agar dapat meraih sasaran pembelajaran, guru hendaknya memakai strategi belajar yang menarik saat menyampaikan materi. Sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran sangat penting, selain keahlian guru yang diperlukan. Siswa juga harus dimotivasi oleh lingkungan mereka.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin melaksanakan penelitian ini, adapun beberapa keterbatasan yang menghalangi peneliti untuk melakukannya:

1. Peneliti tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan penelitian, jadi peneliti tidak terlalu memperhatikan keadaan fisik serta postur tubuh siswa sebab fokus utama peneliti yaitu siswa putra kelas VI.

2. Dalam pelaksanaan penelitian dirasa masih belum baik sebab peneliti terbatas pada tenaga, serta waktu yang ada.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 peserta didik diklasifikasikan sangat baik dengan persentase 4,2%, 1 siswa diklasifikasikan baik dengan persentase 2,1%, 11 peserta didik diklasifikasikan cukup dengan persentase 22,9%, 18 peserta didik diklasifikasikan kurang dengan persentase 37,5%, dan 14 peserta didik diklasifikasikan cukup dengan persentase 29,2%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki dalam pembelajaran PJOK peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 diklasifikasikan pada kategori kurang yaitu sebesar 37,5%.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian memperlihatkan peserta didik putra kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4 mempunyai keterampilan menggiring bola menggunakan punggung kaki rata-rata atau cukup. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki motivasi dan minat yang cukup untuk belajar, sehingga mereka harus belajar dengan sungguh-sungguh. Untuk memberi siswa pemahaman tentang keterampilan dasar bermain sepak bola, khususnya menggiring bola. Peran guru serta orang tua sangat esensial pada pengembangan keterampilan anak. Guru hendaknya menetapkan metode pembelajaran yang sesuai agar siswa tidak merasakan bosan saat belajar, serta orang tua harus dapat membantu dan mengarahkan bakat maupun potensi anak mereka untuk berkembang.

### **C. Saran**

Mengacu pada hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Siswa harus lebih termotivasi dan sungguh-sungguh untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan PJOK, khususnya materi keterampilan bermain

sepakbola. Ini disebabkan pembelajaran yang dipahami serta dikuasai akan menghasilkan hasil positif.

2. Guru hendaknya lebih inovatif dan menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran supaya siswa tidak bosan serta tetap tertarik belajar. Ini akan membantu mencapai tujuan pembelajaran.
3. Sekolah harus lebih memperhatikan sarana serta prasarana belajar agar mekanisme belajar berjalan lancar serta siswa berprestasi.
4. Untuk menyempurnakan hasil penelitian ini, peneliti harus menambah elemen misalnya subjek penelitian dan elemen teknik dasar sepakbola pada keterampilan dasar bermain sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, R. (2014). *Pengantar Pendidikan: Asas & Filsafat Pendidikan*. Ar-Ruzz Media.
- Amung Ma'mun, Y., & Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Anggraeni, E. Y., & Irviani, R. (2017). *Pengantar Sistem Informasi*. Andi.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik / Suharsimi Arikunto (2010 , Cet. 14)*. Rineka Cipta 2010.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diklat*. FIK UNY.
- Joseph A. Luxbacher. (2004). *Sepak Bola*. PT Rajagrafindo Persada.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar sepakbola*. Human Kinetics.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya. Depdikbud.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sa'diyah, R. (2017). *Pentingnya Melatih Kemandirian Anak 1. 1*.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Depdikbud.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Universitas Terbuka.
- Tohonus, I. F. (2024). *Analisis Keterampilan Dribbling dan Passing Sepakbola pada SSB Persik Kendal U-12*. Universitas PGRI Semarang.
- Winanto, U. A. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 2 Kandangwangi Wanadadi Banjarnegara*. UNY.

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengajuan Judul Tugas Akhir

### **SURAT PENGAJUAN JUDUL TAS PRODI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA**

Kepada Yth.  
Koordinator Prodi PJSD Program Sarjana  
Di Tempat

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferdian Nur Santoso  
NIM : 19604224047  
Prodi : PJSD Penjas

Dengan ini saya mengajukan beberapa judul SKRIPSI agar salah satunya bisa dipertimbangkan sebagai topik penelitian SKRIPSI diantaranya:

1. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* Pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah Sangonan 4
2. Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu (Lompat Kangguru) Pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah Sangonan 4
3. Analisis Daya Tahan Aerobik (VO2MAX) Pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah Sangonan 4

Demikian Permohonan ini saya sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,



Ferdian Nur Santoso

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : B/1655/UN34.16/PT.01.04/2024	26 November 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<b>Yth. : SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4</b> Gathak, Sidaluhur, Godcan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Ferdian Nur Santoso
NIM	: 19604224047
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PADA PEMBELAJARAN PJOK PESERTA DIDIK SISWA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4
Waktu Penelitian	: 1 November - 1 Desember 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
Tembusan :	Fedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., N.Or.
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	NIP 19770218 200801 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	



## Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### **INSTRUMEN PENELITIAN**

#### ***DRIBLING BOLA***

##### A. Persyaratan Umum

###### 1. Peserta Tes

- a. Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- b. Dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti tes.
- c. Sudah makan, sedikitnya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes.
- d. Memakai pakaian olahraga.

###### 2. Petugas Tes

- a. Mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- b. Dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga.

###### 3. Tempat Pelaksanaan

Tes dapat dilaksanakan diruangan tertutup atau diruangan terbuka dengan perhatikan hal-hal sebagai berikut.

- a. Permukaan tanah rata dan datar.
- b. Tidak membahayakan bagi peserta tes.
- c. Memenuhi persyaratan untuk lapangan tes.

###### 4. Hal – Hal Yang perlu diperhatikan oleh petugas tes

- a. Memberikan penjelasan tentang cara pelaksanaan tes pada peserta tes.
- b. Memberikan latihan pemanasan terhadap peserta tes.
- c. Memberikan kesempatan kepada peserta tes melakukan beberapa kali percobaan sebelum tes yang sebenarnya.
- d. Memberikan nomor peserta yang jelas dan mudah dilihat.
- e. Mencatat hasil tes.

##### B. Sarana dan Prasarana

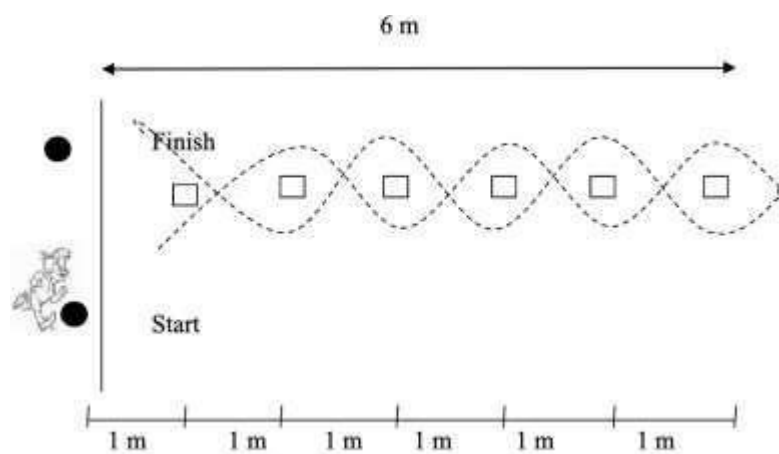
1. Lapangan tempat pelaksanaan tes
2. Tembok atau gawang lapangan sepakbola
3. Bola kaki dengan ukuran nomor 4
4. Pancang atau rintangan (6 buah)

5. *Stopwatch*
6. Peluit
7. Tali plastik
8. Kapur untuk member garis
9. Meteran 50 meter
10. Alat pencatat

### C. Pelaksanaan dan Penjelasan

#### 1. *Dribbling*

- a. Tujuan untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam men-*dribbel* bola.
- b. Bentuk dan ukuran lapangan



#### c. Pelaksanaan tes

- 1) Pelaksana tes berada di garis *finish* dengan perlengkapan *stopwatch*, peluit, dan alat pencatat.
- 2) Peserta tes pada 50 cm dari garis *start* dengan menghadap bola padagaris *start*.
- 3) Apabila aba –aba *start* dibunyikan maka peserta tes tersebut melakukan sentuhan bola pertama sambil berlari mengejar untuk melakukan sentuhan kedua dan ketiga sampai garis *finish*.
- 4) Apabila peserta tes tidak dapat menyentuh bola tiga kali, maka harus di tes ulang sampai peserta tes dapat menyentuh bola tiga kali.

d. Pencatatan Hasil

Hasil yang di ambil adalah waktu tempuh dari *start* sampai dalam persepuluhan detik.

**Formulir Hasil Tes *Dribbling* Menggunakan Punggung Kaki**  
**Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Sangonan 4**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Tes 1</b>	<b>Tes 2</b>	<b>Hasil Terbaik</b>	<b>T Skor</b>	<b>Kategori</b>

Lampiran 5. Data Hasil Penelitian

**FORMULIR HASIL TES *DRIBBLING* SISWA LAKI-LAKI KELAS VI  
SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

NO	NAMA	KELAS	TES 1	TES 2	HASIL TERBAIK	T SKOR	KATEGORI
1.	ABID AQILA PRANAJA WIJAYA	VI A	22.50	20.55	20.55	52	
2.	BRAMANTIO AJI NUGROHO	VI A	18.74	19.12	18.74	48	
3.	DANIEL MAULANA PRATAMA	VI A	21.47	16.71	16.71	43	
4.	DHITO KURNIAWAN PUTRA	VI A	23.97	18.21	18.21	47	
5.	DZAKIY HAMDAN FALIH	VI A	12.97	13.44	12.97	35	
6.	FARHAN MAULANA PUTRA	VI A	18.80	16.34	16.34	42	
7.	FATIH MAHARDIKA	VI A	12.73	13.85	12.73	34	
8.	HILMY AZZUHRI	VI A	20.24	20.95	20.24	51	
9.	KANZ ARKAN NARADIN DANIZZAHY	VI A	23.51	22.15	22.15	55	
10.	MUHAMMAD THORIQ BAKHTIAR	VI A	20.38	26.32	20.38	51	
11.	NAUFAL FAEYZA IBRAHIM	VI A	23.06	20.89	20.89	52	
12.	RAFLIANDRA HANINDITO PRATAMA	VI A	19.80	21.81	19.80	50	
13.	RAYHAN ADI PRABASWARA	VI A	20.89	23.23	20.89	53	
14.	RESTU EGA PRADITYA	VI A	20.91	16.70	16.70	43	
15.	SAIF MA'RUF UTAMANUGITO	VI A	28.38	26.12	26.12	64	
16.	SYAHID USMAN	VI A	20.69	17.13	17.13	44	
17.	AHMAD MUSTAFID AHSAN SURYATAMA	VIB	20.76	20.77	20.76	52	
18.	AKHDAN NU'MAN WAFIE ATHAYA	VIB	23.22	35.05	23.22	58	

19.	ARGANTA AQILA ZIKRI	VIB	23.04	18.00	18.00	46	
20.	ARVICO OKTAVIAN NOERSETO	VIB	22.00	22.01	22.00	55	

**FORMULIR HASIL TES *DRIBBLING* SISWA LAKI-LAKI KELAS VI  
SD MUHAMMADIYAH SANGONAN 4**

NO	NAMA	KELAS	TES 1	TES 2	HASIL TERBAIK	T SKOR	KATEGORI
1.	DANDRIAZKA FAHRI ABYAKTA	VI B	24.93	23.86	23.86	59	
2.	DEFA PUTRA FANISA	VI B	16.41	13.55	13.55	36	
3.	FADHIL ZAIN AJI SETIAWAN	VI B	31.94	30.33	30.33	74	
4.	HANIF AFFAN ADIDARMA	VI B	18.63	21.03	18.63	47	
5.	HENDRA BAGUS WAHYU NUGROHO	VI B	28.52	27.28	27.28	67	
6.	MUHAMMAD RIFAT HAWARI	VI B	14.12	15.52	14.12	37	
7.	QIAN GALAXY	VI B	17.35	21.23	17.35	45	
8.	Rizqy Alfiano Mubarak	VI B	34.80	24.38	24.38	60	
9.	Zaidan Ahmad D	VI B	24.84	30.22	24.84	61	
10.	ZHAFRAN RAYNAR ARKANA	VI B	40.98	34.33	34.33	83	
11.	ABDULLAHDANY SYAAKIR	VIC	15.25	21.22	15.25	40	
12.	ALFIAN RAFARDHAN RIZKIANA	VIC	13.87	15.40	13.87	37	
13.	BURHAN HIDAYAT RAMADHAN	VIC	13.01	14.92	13.01	35	
14.	DANISH ALVES KURNIAWAN	VIC	22.34	16.81	16.81	43	
15.	ERGADANDRA TURGARITMHA	VIC	23.51	20.53	20.53	52	
16.	EVAN SANDY NANDANA	VIC	18.38	22.73	18.38	47	
17.	FAREL AURIENDRA PUTRA NUGROHO	VIC	19.56	19.01	19.01	48	
18.	FARHAN AKBAR AZZAKI	VIC	25.42	21.55	21.55	54	
19.	FAZA AUFA MUTTAQIN	VIC	17.45	18.41	17.45	45	
20.	HANNAN FARID RAHMANSYAH	VIC	19.41	25.22	19.41	49	

21.	MUHAMMAD ARFAN HASHIF	VIC	17.99	21.33	17.99	46	
22.	NAFIS AKHMAD HIBRIZI	VIC	19.74	21.87	19.74	50	
23.	NAUFAL NAAFI HASBI FIATINO	VIC	23.99	24.41	23.99	60	
24.	RAFLI ABIYYA MAHIRA	VIC	21.41	17.92	17.92	46	
25.	RAHARDIAN IQBAL HABIBI	VIC	36.97	24.35	24.35	60	
26.	SANDYA KARAN RESWARA	VIC	24.15	22.27	22.27	56	
27.	VIBY OKTAVIAN RIFAI	VIC	16.80	16.14	16.14	42	
28.	Fatir Zufar W.	VIC	16.82	17.74	16.82	43	

Lampiran 6. Analisis Deskriptif Statistik Menggiring Bola

**Statistics**

N	Valid	48
	Missing	1
Mean		50.0000
Median		48.7966
Mode		52.59
Std. Deviation		10.00000
Minimum		34.18
Maximum		82.90

Lampiran 7. Dokumentasi



Alat penelitian



Survey dan penjelasan di lapangan



Pengambilan data



Pengambilan data